

Sommeil mon ami comme mon pire ennemi



Comment se sent on après une bonne nuit de sommeil : bien, de bonne humeur, les traits reposés, requinqué, motivé

Mais quand ce sommeil devient cauchemar à cause d'insomnie, de nervosité, de stress, d'angoisse….nous devenons impatient, irascible…

Alors comment peut-on limiter les dégâts et tenter de retrouver un sommeil de qualité

Avant toute chose, chercher la cause et traiter la.

Puis

Eviter les repas trop lourd et trop tardif (il est possible que si vous n'avez pas faim le matin, cela peut s'expliquer par des repas trop copieux ou trop tardif)

➦Plus vous mangez tôt plus vous laissez le temps à votre organisme de digérer
➦Privilégier les protéines végétales le soir aux protéines animales : L'association légumineuses/céréales est complète : coucous/pois chiches, soja/riz, haricots/tortillas…
➦Privilégier des aliments à index glycémique bas http://www.lanutrition.fr/bien-comprendre/le-potentiel-sante-des-aliments/index-et-charge-glycemiques/tableau-des-index-glycemiques.html
➦Eviter de boire pendant vos repas et privilégier une boisson chaude en fin de repas (bouillon, une tisane digestive, de l'eau chaude)
➦Eviter l'ordinateur avant d'aller vous coucher
➦Eviter les téléphones, modem, ordinateurs dans votre chambre

Trop d'acidité dans le corps peut expliquer des perturbations de sommeil entre 1h et 3 h, une fatigue au réveil, des régurgitations, des aigreurs, une langue chargée au réveil (la liste est loin d'être exhaustive)

Les raisons :

- Une alimentation trop riche en protéines animale

Explication :

On retrouve dans les protéines animales, le chlore, le soufre et le phosphore qui une fois métabolisés vont produire des acides forts dits aussi fixes tels que l' acide chlorydrique, acide sulfurique, acide phosphorique et acide urique. Consommés de façon trop régulière et en trop grande quantité, le rein (qui se charge entre autre d'éliminer les acides fixes) se fatigue et peut vite se trouver en surcharge et aura du mal à éliminer ces acides.
A l'inverse, les protéines végétales dans lesquelles nous retrouvons des minéraux tels que calcium, magnésium…vont produire des acides volatils tel que l'acide carbonique qui sera éliminé par les poumons

- Une alimentation appauvri en nutriment essentiel du fait d'une consommation de produit raffiné. Privilégier donc des aliments non transformés, complet ou semi-complet, locaux et bio ou raisonné, ils sont riches en minéraux et feront tampon face à l'acidité

- Stress, surmenage, fatigue, colère…



Des évènements douloureux, des situations répétitives, des sentiments refoulés, du stress, …. D'où l'importance de bien savoir gérer ses émotions

Explication :
le système nerveux sympathique gère l'action et accélère les fonctions de notre organisme
le parasympathique gère le repos et ralentit les fonctions.
Quand le sympathique est en ébullition, le parasympathique n'arrive plus à le freiner et vous êtes constamment sous tension
Et savez-vous quand le système parasympathique entretien et répare notre organisme : la nuit !

Pour vous aider à gérer émotions, stress, angoisse
➦Penser aux oméga3
- ils permettent d'atténuer stress et anxiété et viennent en support des émotions positives (sérénité, regain d'énergie…)
Ils sont présents dans :
⇨les huiles végétales (lin, cameline, périlla, colza) Ces huiles sont à conserver au réfrigérateur dès leur achat, à utiliser en assaisonnement et surtout pas en cuisson
⇨ dans les poissons surtout les poissons gras des mers froides (saumons, harengs, maquereaux, sardines

➦Massage, sophrologie, acupuncture

➦Les fleurs de Bach http://www.biofloral.fr
- Rock rose pour les sentiments de peurs, les cauchemars
- Honeysuckle quand on est trop dans les souvenirs
- White Chesnut mental agité, quand le petit vélo trotte dans la tête
- Star of Bethleem pour les grands chocs émotionnels
- Sans oublier le Rescue, remède de secours, il associe 5 fleurs Cherry Plum, Clematis, Impatiens, rock rose, Star of Bethléem

Mode d'emploi Mettre 3 ou 4 gouttes dans un verre d'eau ou directement sous la langue, 3 à 4 fois par jour avant les repas. Eviter toute source magnétique à côte des flacons.

➦La lithothérapie http://www.biofloral.fr avec les élixirs cristaux :
- L'amethyste calme, relaxe, facilite sommeil
- L'adventurine pour le lâcher prise, pour retrouver une sérénité,
- La chrysophrase verte donne confiance protège des cauchemars, clarifie les pensées
- Quartz rose idéal quand on traverse une période difficile

Mode d'emploi : Mettre 3 ou 4 gouttes dans un verre d'eau ou directement sous la langue, 3 à 4 fois par jour avant les repas. Eviter toute source magnétique à côte des flacons.



➦Plantes

- L'ortie outre son effet reminéralisant, fortifiant, stimulant des fonctions digestives, elle régularise le sommeil et aide à lutter contre la fatigue et a une influence positive sur les humeurs
- La passiflore calme les nerveux, aide à retrouver le sommeil, elle calme les soucis et le surmenage et pas de risque de somnolence
  Ne dépassez pas les 2 cuillères à soupe par jour une le matin et une avant de se coucher
- La lavande pour son effet calmant
- La valériane connue de tous mais attention à son odeur c'est vraiment désagréable, ne la mettez pas près de votre chat si vous en avez un, il l'adore. Ne pas prendre la valériane en journée car vous risquez d'avoir sommeil.
- L'aubépine quand le stress est trop important
- L'escholtzia pour les insomnies

Les mélanges de plantes

- Agripaume, mélisse, ortie, prêle
- Aspérule, balsamite, lotier corniculé
- Aubepine, valériane, mélilot, tilleul, verveine, oranger
- L'association valeriane/passiflore

Les plantes ne sont pas sans risque, demandez toujours l'avis d'un spécialiste, ne dépassez jamais les doses conseillées et ne les prenez pas sur du long terme. Si vous êtes sous médicaments demandez également avis auprès d'un spécialiste car il peut y avoir interaction

➦Les huiles essentielles

- 1 goutte de Petit grain bigarade
- 2 gouttes de Lavande vrai
- 2 gouttes de zeste mandarine

Massage de ces 5 gouttes sur le plexus, poignet 30 minutes avant de se coucher

Elles peuvent être prise également séparément en mettant une goutte de chaque sur les poignets ou le plexus solaire

- La maniguette fine pour les cauchemars et pour faciliter l'endormissement : avant de vous coucher, respirer calmement la maniguette et mettre une goutte sur un de vos poignets masser avec l'autre.
- Combava petit grain pour vous décontracter rapidement et faciliter l'endormissement : en olfaction ou en massage dilué dans une huile végétale (2 gouttes dans 1 cuillère à soupe d'huile végétale)
- Le vétiver permet de vous relâcher et d'éviter le petit vélo qui trotte dans vos têtes : mettre une goutte de chaque sous la voute plantaire
- Basilic Tropical, pour l'anxiété : déposer une goutte sur le plexus solaire ou si spasmes digestifs diluer 1 à 2 gouttes en massage sur le ventre dans le sens du transit

Les huiles essentielles sont assez puissantes, ne jamais dépasser les doses conseillées, ne pas utiliser les huiles essentielles pour les enfants en dessous de l'âge de 8 ans, en cas de contact avec les yeux mettre de l'huile d'olive car les huiles essentielles ne sont pas hydrosolubles. En cas de doute et en cas de prise de médicaments, rapprochez-vous d'un spécialiste

Penser au magnésium, le matin pour reminéraliser et le soir pour calmer et privilégier le sous la forme de « glycerophosphate »

La gemmothérapie est l'utilisation de l'ensemble des tissus embryonnaires végétaux (bourgeons, jeunes pousses, racines, jeunes feuilles, semences)

- Figuier calme, apaise, apporte du réconfort
- Tilleul connu pour son action calmante

Soyez à l'écoute de votre corps : ne lutter pas contre le sommeil ; le soir si vous commencez à vous endormir en regardant la télé, allez-vous coucher
Au travail, si vous avez la possibilité enfermez-vous dans votre bureau et n'hésitez pas à faire une micro sieste ou dans votre voiture
Si vous avez souvent le coup de bar après manger c'est certainement aussi à cause de mauvaises associations alimentaire
N'ayez pas honte de faire une sieste, votre corps saura vous remercier



Le naturopathe n'est pas médecin mais praticien de santé. Il ne procède à aucun diagnostic mais à un bilan vital et n'interfère en aucun cas dans les traitements en cours.